

مصرف غذای سالم با تأکید بر مصرف غذاهای گیاهی و سبزیجات، ورزش و داروهای پایین آورنده کلسترول و تری گلیسیریدها اقدامات مفیدی در این زمینه به شمار می آیند.
۶- از کبد خود مراقبت کنید.

از بارداری که موجب افزایش فشار وارده بر کبد می شوند اجتناب نمائید.
بسیار مثال، مشروبات الکلی ننوشید. پیش از مصرف داروهایی که بدون نسخه فروخته می شوند، بروشور آن ها را مطالعه کنید و حتماً پیش از استفاده از ترکیبات گیاهی با پزشک خود مشورت کنید؛ زیرا همه فرآورده های گیاهی بی خطر نیستند.

در پایان:

تأخیر در درمان بیماری کبد چرب، در ابتدا موجب اختلال در عملکرد کبد و بالا رفتن نژیم های کبدی شده، سپس رفته رفته به سمت سیروز و در برخی موارد بدخیمی های کبدی پیش می رود. از این نکته نیز نباید غافل شد که کبد چرب با ایجاد اختلال در کار کبد، زمینه ساز بیماری قلبی - عروقی مانند آتروسکلروز (سخت شدن دیواره رگ های قلبی)، افزایش فشار خون نارسایی قلبی - عروقی می شود؛ لذا بهتر است که با در پیش گرفتن سبک زندگی سالم از بروز بیماری پیشگیری نمائیم.

سرشناسه عنوان و نام پدیدآور مشخصات نشر مشخصات ظاهری فروست شابک وضعیت فهرست نویسی موضوع موضوع موضوع رده بندی کنگره رده بندی دیویی شماره کتابشناسی ملی	یزدی نژاد، علی، ۱۳۴۸ - Yazdnejad, Ali کبد چرب شناخت، پیشگیری و درمان / تألیف علی یزدی نژاد. تهران : میرماه ۱۳۹۶. ۱۶۱ ص.؛ مصور رنگی؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س. م. مجموعه آموزشی پابلومد؛ ۸۴. ۲۰۰۰۰ ز. (۲۰۰۰-۲۷۸-۲-۳۳۳-۶۰۰-۹۷۸) افیا کبد چرب Fatty liver کبد چرب - تأثیر تغذیه Fatty liver - Nutritional aspects RCATA / J۴ ۱۳۹۶ ۶۱۶/۳۴۲ ۴۶۱۹۲۸۷	مجموعه آموزشی پابلومد (۸۴) کبد چرب / شناخت، پیشگیری و درمان ناشر: انتشارات میرماه تألیف: دکتر علی یزدی نژاد گرافیک: مهدیه ناظم زاده لیتوگرافی و چاپ: قائم چاپ جویند شمارگان: ۱۰۰۰ جلد قیمت: ۲۰۰۰ تومان تهران: نیاوران (شهید باهنر)، خیابان مسزده (شهید مقدسی) نیش کوچه مهدی، پلاک ۶۴، واحد ۱۳ کد پستی: ۱۹۷۱۸۱۵۱۵۵ تلفن: ۲۲۷۲۲۹۰-۲ و ۲۲۷۵۹۲۰۳-۲ فکس: ۲۲۷۲۲۹۰-۲ www.mirmah.com info@mirmah.com	مجموعه آموزشی پابلومد (۸۴) کبد چرب / شناخت، پیشگیری و درمان ناشر: انتشارات میرماه تألیف: دکتر علی یزدی نژاد گرافیک: مهدیه ناظم زاده لیتوگرافی و چاپ: قائم چاپ جویند شمارگان: ۱۰۰۰ جلد قیمت: ۲۰۰۰ تومان تهران: نیاوران (شهید باهنر)، خیابان مسزده (شهید مقدسی) نیش کوچه مهدی، پلاک ۶۴، واحد ۱۳ کد پستی: ۱۹۷۱۸۱۵۱۵۵ تلفن: ۲۲۷۲۲۹۰-۲ و ۲۲۷۵۹۲۰۳-۲ فکس: ۲۲۷۲۲۹۰-۲ www.mirmah.com info@mirmah.com
---	--	---	---